

**Maternité et salariat : se préparer au mieux**

*(mise à jour 29 septembre 2021)*

*Vous êtes salariée*

*et*

*vous envisagez d’avoir un enfant / vous êtes enceinte / vous venez d’avoir un enfant*

En France, la grande majorité des femmes travaille pendant leur grossesse… En 2015, plus de 580 000 enfants sont ainsi nés de mères actives (données Insee). Si la conciliation avec le travail se déroule généralement bien, les marges de progression sont réelles pour prévenir les risques, favoriser le maintien en emploi des femmes enceintes et leur permettre de bien vivre leur grossesse au travail. Malgré l’existence d’un dispositif législatif et réglementaire protecteur, et des taux de natalité et de mortalité infantiles parmi les meilleurs en Europe, les femmes sont souvent dans une difficulté importante quant à la conciliation des deux notions : maternité et salariat.

|  |  |
| --- | --- |
| **Point Forts :**  Une formation dispensée par une spécialiste de l’accompagnement des futures et jeunes mamans.  Des éléments pour travailler son discours et sa posture vis-à-vis de sa hiérarchie et de ses collègues  Des réponses à la difficile équation : être mère tout en étant épanouie professionnellement  Une approche pragmatique et éprouvée du leadership féminin sans culpabilité.  Une formation qui permet de s'appuyer sur les expériences de chacune | **Modalités de formation :**  **Durée :** 1 journée soit7 h de formation  **Modalité :** en distanciel  **Délai d’accès :** il est nécessaire de s’inscrire au minimum 2 semaines avant le début de la formation pour respecter les délais réglementaires.  **Procédure d’inscription** : contacter par mail [ilana@ifwayconseil.com](mailto:ilana@ifwayconseil.com) afin de convenir d’un échange téléphonique au cours duquel nous discuterons de vos besoins et des modalités d’inscriptions.  Nombre de participants minimum : 4 / Nombre de participants maximum : aucun  **Matériel requis :** un ordinateur ou une tablette munie d’entrée et de sortie de son, d’une webcam. Une connexion internet adaptée.  **Tarif** : 330 euros nets  **Pour qui ?** Tout femme salariée du secteur public ou du secteur privé  **Prérequis :** Aucun  **Dates de formation** : pour le moment, aucune date n’est programmée.  **Financements possibles** : financement possible par l’employeur ou les OPCO ou financement personnel |

**Les objectifs de la formation :**

* Être mieux préparer pour vivre une grossesse sereine au travail en préparant son départ et son retour de congé de maternité
* Appréhender le contexte réglementaire en matière de conciliation grossesse et travail
* Prendre conscience de la nécessaire recherche de nouveaux équilibres professionnels et personnels
* Gagner en sérénité et en aisance.

**La formatrice**

Après avoir travaillé près de 18 ans en ressources humaines, Ilana Franco s’est spécialisée dans l’accompagnement professionnel des futures et jeunes mamans. Elle est coach diplômée de l’université, consultante en bilan de compétences.

**Accessibilité**

Notre formation s’adapte aux personnes en situation de handicap.

Si cette situation vous concerne, n’hésitez pas à nous contacter (06 61 75 82 87 ou par mail : ilana@ifwayconseil.com) pour que nous puissions mettre en place les actions nécessaires (adaptation des supports, aménagements horaires,...).

Nous mettrons tout en œuvre, avec l'aide de nos partenaires, pour trouver les meilleures adaptations possibles. Le soutien de l'Agefiph pourra être demandé.

**Evaluation**

Co-évaluation en fin de journée

Vérification des acquis avec un questionnaire en ligne d’autoévaluation

Questionnaire de satisfaction

**Programme de la formation**

Avant la journée de formation : questionnaire préalable

Accueil et démarrage de la journée (30mn) :

Temps d’inclusion (tour de table rapide, jeu pour faire connaissance – temps d’inclusion)

Annonce du programme de la journée

Ce que dit la Loi

**Avant la naissance** (45mn)

*Jeu autour de la notion de discrimination*

* L’annonce de la grossesse : quelles obligations ? (avantages et inconvénients – participatif)
* Les interdictions : Le travail de nuit, le travail dans des conditions climatiques difficiles, le port de charges trop lourdes…
* Solliciter la médecine du travail en cas de risques professionnels
* Les aménagements possibles : autorisations d’absence pour examens médicaux, réduction du temps de travail, affectation temporaire, …

*Extrait du podcast : La reprise*

**Pendant le congé de maternité** (45mn)

* Les durées réglementaires
* Le salaire et indemnités journalières
* Le congé pathologique

*Cas pratique : dois-je répondre à mon chef pendant le congé de maternité ?*

**Après le congé de maternité** (45mn)

* Le retour au travail
* Aménagements pour l’allaitement
* Autorisations d’absence enfants malades
* Congé parental
* Temps partiel

**Protection contre les licenciements** (15mn)

* Dispositions réglementaires

Questions-réponses sur la matinée

Pause déjeuner

Se préparer au retour au travail après bébé : l’anticipation, la clé d’une reprise réussie (1h15)

Tour de table : Quelles sont vos appréhensions ?

* Le bon timing pour penser de nouveau au travail
* Préparer bébé et trouver un mode de garde adapté
  + Mode de garde
  + Caler les horaires de bébé sur votre futur rythme professionnel et familial en douceur
  + Communiquer avec bébé
  + Impliquer votre conjoint(e)
* Se préparer physiquement
* Reprendre contact avec son entreprise
  + Avec ses collègues
  + Avec sa RH
  + Avec son responsable hiérarchique
* Le moment de la reprise : la grande rentrée !
  + Le premier jour
  + Les jours d’après

Concilier vie professionnelle et vie personnelle (1h30)

* Quelques données chiffrées
* La notion subjective du temps
* Etablir un planning hebdomadaire
  + La métaphore des gros cailloux
  + La matrice d’Eisenhower
* Eliminer les traqueurs de temps
  + Le monde de la complexité et de l’instantanéité
* Témoignage. Lecture du texte : J’ai gagné du temps le jour où j’ai décidé d’arrêter de vouloir en gagner
* Les conseils utiles :
  + Penser à moyen-long terme
  + Hiérarchiser les tâches
  + Savoir déléguer à votre conjoint/e, la nounou, à vos collaborateurs, etc. ce qui est urgent mais pas important
  + Savoir dire NON - mettre ses limites
  + Faire des pauses et prendre du temps pour soi (Loi de Pareto)
  + Eviter le multi-tasking – STOP à la culpabilité et à l’injonction à la performance

Lorsque le retour au travail semble impossible (45 mn)

* Le différer dans le temps (congés annuels, congé parental, etc.)
* Opérer une transition professionnelle
* Prendre le temps de réfléchir et ne pas prendre de décision trop hâtive
* Changer de poste, d’entreprise, de secteur d’activité, de métier …. ?
* Le « mumpreneuriat » : qu’est-ce donc ?

Temps d’échange – Questions – Réponses (30 mn)